



Valnötter att knäcka

I höstens allmänna val har alla röstberättigade möjlighet att avge sina röster, med funderingar om hur man vill att politikerna ska styra vårt land den kommande mandatperioden. Att lyssna på valdebatter eller gå igenom olika valkompasser kanske bara har ökat förvirringen om de politiska alternativen. De båda blocken har numera formerat sig som två "lag" som ömsom avger vallöften, ömsom hotar med vad som ska hända om motståndarna vinner. Det talas om det politiska spelet. Vem som ska styra med vem blir nötter att knäcka under hösten.

Det mesta i valrörelsen handlar om rikspolitiken, mer borde redovisas om inriktningen inom regionen, kommunen och stadsdelen – vad händer nära oss?

Vill du bli medlem i SPF Seniorerna?

Kontakta vårt förbund via
Telefon: 08-692 32 50
E-post: info@spfseniorerna.se

- | | |
|------------------------|---------|
| ▪ Utflykterna Juli | Sidan 2 |
| ▪ Ordförande har ordet | Sidan 3 |
| ▪ Hjälp till anhörig | Sidan 4 |

Utflykter Juli

Båttutflykt till Vaxholm 1 juli

Vi blev tolv som åkte båt till Vaxholm. Solen sken och det blev en väldigt fin tur. När vi kom fram gick vi till Hembygdsgården och åt lunch. Tog sedan en promenad genom Vaxholm, köpte glass och så båten hem igen. Det blev en väldigt fin och lyckad dag.



Waldemarsudde den 30 juli

Utflykten till Waldemarsudde och utställningen "Det blommande - Konst & botanik" samlade åtta medlemmar. Vi möttes av en jättepensé som var uppsatt på väggen in till museet, den har konstnären Emma Hasselblad stickat. Vi såg sedan närmare 200 verk i form av målningar, skulpturer och installationer från olika epoker. Hämtade från både andra museer och privata samlingar men även Waldemarsuddes egna rika samlingar. Bland konstnärerna fanns Hilma af Klint, Lena Cronqvist och Cecilia Edefalk. Vi gick sedan till Café Ektorpet och fikade. En mycket uppskattad utflykt.



Maude Lundgren

Viktig information

Titta gärna in på vår hemsida!

Glöm inte att titta på hemsidan! Där publiceras aktuella ämnen och referat från genomförda aktiviteter mm.

Adress: www.spfseniorerna.se/bromma.

Läs tidningen på hemsidan

Varje nummer av SPF Seniorerna Brommas medlemstidning publiceras på föreningens hemsida samtidigt som distributionen via brevduvor och postgång. Ett arkiv med tidigare utgivna nummer finns också att tillgå.

Se fliken SPF Bromma tidning på hemsidan.

Viktigt för att du ska kunna få aktuell information från föreningen, t ex Nyhetsbrev

Meddela din e-postadress och ditt mobiltelefonnummer till vår medlemssekreterare Hillevi Hult, hillevi.hult@telia.com, 070-787 83 03.

Meddela även ändringar av e-postadress eller mobilnummer.

Enbart digital tidning? Om du enbart vill läsa vår tidning digitalt, kontakta medlemssekreterare Hillevi Hult, hillevi.hult@telia.com, 070-787 83 03.

Ordförande Lena har ordet augusti 2026



Höstens färger, viktiga val och spännande möten!

An är inte sommaren över men hösten närmar sig med alla vackra färger i naturen. Jag tycker om den årstiden med lagom mycket värme i stället för de temperaturer som jag har upplevt i sommar. Tack och lov har jag en luftvärmepump i mitt hus i Dalarna som jag kan sätta på kyla. Men jag har funderat mycket på hur de människor haft det som bor på ett äldreboende eller i en lägenhet med små möjligheter att ta sig ut eller ordna korsdrag hemma. En fråga som vi tagit upp med Äldreförvaltningen hur beredskapen ser ut när gradantalet börjar närma sig 30.

När jag skriver det här har valet ännu inte ägt rum. Jag är verkligen nyfiken på vilka av politikerna som berättar om hur deras satsningar på äldre personer ser ut! Och hur många av partierna som är angelägna om att det finns politiker som har fyllt 65 år på sina listor.

Styrelsen presenterar ett digert program för hösten, både månadsmöten och föreläsningar som är mycket intressanta. Vi får träffa Gabriel Eliasson som föreläste om AI-teknik och om du vill veta vad ben-skörhet är så får du lyssna på en mycket kunnig person i slutet av oktober.

Läkemedel för äldre personer är inte riktigt samma sak som för yngre och det lär vi oss mer om i november. Utflykterna ser jag också fram emot, inte minst den som äger rum på kvällen.

Ivåras startade jag en samtalsgrupp om existentiella frågor som blev mycket intressant och vi kommer fortsätta träffas under hösten. Första gången vi träffades var ämnet Lycka - vad är det? Vad skulle du ha svarat på den frågan?

Vill du vara med i en teatergrupp? Tack vare kontakten med biografen Kaskad har vi hittat en person som gärna ställer upp och hjälper oss. Jag funderar faktiskt själv på att anmäla mig!

Ordförande Lena

Lena Hedquist, tel 073-7594082 ordförande i KPR

Karin Lund, tel 070-8254390 ordförande SPR Bromma

Vill du sjunga i kör?

Seniorkören Västergökarna är en blandad kör med ungefär 45 medlemmar. Vi är en sektion inom SPF med uppgift att verka för god körsång genom övning och utbildning av medlemmarna.

Vi övar en gång i veckan på tisdagar 09.30-11.45 med avbrott för kaffepaus och trevlig gemenskap. Vi håller till i Bäckersalen i Abrahamsbergskyrkan. Vi uppträder på äldreboenden m m. Repertoaren är blandad med allt från visor till vår- och julsånger.

Vår körledare är Viktor Elinder. Han är utbildad i komposition vid musikhögskolan i Piteå och i kördirigering vid Kungliga musikhögskolan i Stockholm.

Han har under det senaste decenniet varit verksam framför allt som körledare för seniorkörer.

Just nu söker vi nya körmedlemmar, framför allt i tenor- och basstämmorna.

Vill du veta mer kan du kontakta vår v. ordförande Maggi Thegström (magginr1@hotmail.com)



Vilken hjälp kan man få som anhörig?

Under de kommande åren kommer antalet äldre öka i samtliga stadsdelar i Stockholm. Räknat i antalet personer förväntas antalet äldre över 80 år i Västerort öka med ca 8400 personer fram till 2050.

Detta kommer innebära att fler av oss kommer vara anhörig till någon som behöver din hjälp.

Hur är det att vara den som hjälper och vilket stöd kan man få från samhället? Riksdagen antog i våras en ny lag som säger att kommunerna är skyldiga att ge ett stärkt stöd till den som är anhörig genom att erbjuda en stödkontakt till den som vårdar. På Äldreförvaltningen i Stockholm finns strategier som ansvarar för hur detta genomförs och samordnar insatserna i de olika stadsdelarna. Bland annat ska det finnas anhörigkonsulenter i alla stadsdelar.

Vanligast är nog att den som behöver stödet (och kallas närstående) har drabbats av en demenssjukdom som konstaterats efter en omfattande utredning. Livet stannar upp både för den sjuke men även för den anhörige. Kanske har man levt i ett långt parförhållande och lovat varandra att stötta varandra livet ut. Lägg märke till att i lagtexter och dylikt står det att anhörigstödet är frivilligt. Men vad betyder egentligen det efter ett långt liv tillsammans?

Jag har träffat en person som är anhörig för att ta reda på hur hon upplever att vara anhörig och vilken hjälp hon fått av kommunen.

Idag är det sju år sedan hon började undra varför maken som tidigare haft ett arbete med stort ansvar inte längre klarade av att sköta familjens ekonomi. Till sist gick han med på att genomgå en stor "hälsoundersökning" och efter ytterligare ett år fick han diagnosen på ett ganska bryskt sätt av överläkaren på minnesmottagningen.

Du har alzheimer! Förtroendet var väl inte på sin höjdpunkt efter det samtalet till skillnad från kontakten med vårdcentralens läkare som sa att du har lite svårt med minnet.

Barnen var väl införstådda med vad som hände men alla vänner? Helst ville maken inte att någon skulle få veta detta. Hur gör man då som anhörig?

Hur hittar man andningshål för sig själv samtidigt som man ser till att den som är drabbad har det bra? Frågorna blir oändligt många och saknar ofta svar. Mer och mer får man som anhörig fixa själv, man blir som en administratör och samordnare med fokus på den som försvinner längre och längre bort. Utmattad på dagarna då maken är uppe på nätterna och frågar var maten är. En del av de gamla vännerna försvinner, vet inte hur man förhåller sig till en demenssjuk person. Till sist är man helt slut själv.

Tog kontakt med förvaltningen och fick avlösning genom dagverksamheten vid ett äldreboende som fungerade otroligt väl! Ny kontakt med förvaltningens biståndshandläggare som med sina unga år hade svårt att leva sig in i livet som anhörig. Avslag på ansökan om växelvård. Efter överklagan ett ja. Kontakt med anhörigkonsulenter gav inte särskilt mycket.

Till sist orkar man inte längre och måste se till att maken får ett annat boende. Detta kräver samtycke av den som är demenssjuk vilket inte alltid är helt enkelt från en person som har svårt att överblicka framtiden.

Idag bor han på ett vård- och omsorgsboende och får besök av både maka, barnen och några vänner.

Långsamt får man tillbaka sitt eget liv efter att ha varit anhörigvårdare under många år. Som att krypa fram ur en bubbla och se sig om i världen igen!

LENA HEDQUIST

Utflykter i höst



Följ med till Ekonomiska museet onsdagen den 30 september

Se utställningen Pengar genom tid och rum.

Via visningen, som handlar om Sveriges ekonomiska historia, utforskar hur vi allt detta förändrades. Idag är pengar mest siffror på en skärm, och vi kan handla från andra sidan jorden med ett klick. Vad hände, och hur gick det till? Och vad är egentligen pengar – en bit metall, ett löfte eller något helt annat?

Vi ses utanför museet kl 12.45. Den guideade turen börjar kl 13.00.

Adress: Historiska museet, Narvavägen 17

Spårvagn från Åhléns till Djurgårdsbron, gå Narvavägen upp, eller ta buss 67 från Odenplan

Anmälan obligatorisk fr.o.m. 14 september till Maude Lundgren, 070 6 645 930

Max 20 personer. Kostnad för guide och entré 240 kr/pers.

Betalning 240 kr senast den 21 september till SPF via swish 123 4550 505, saknar du swish kan du betala till bankgiro 131-4582.

Ange Ekonomiska museet och ditt namn på meddelanderaden.

Bromma kyrka

tisdagen den 13 oktober 2026 kl 13.00

Bromma kyrka är Stockholms äldsta byggnad och som fortfarande är i bruk. Själva rundstycket byggdes redan år 1168. Under seklerna har kyrkan byggts till och idag består den av åtta delar.

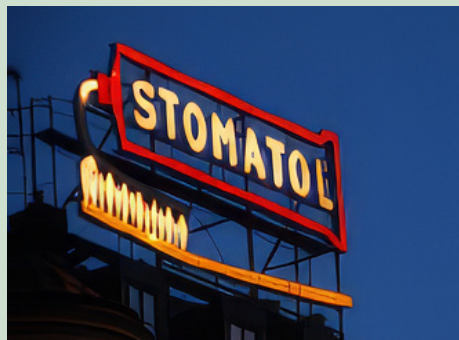
Kyrkan har byggts till i nästan alla århundraden och idag består Bromma kyrka av åtta delar; rundhus, långhus, kor och sakristia, gravkor, vapenhus, krypta och kapell.

Följ med på en guidad visning av denna unika byggnad som tar omkring en timma. Samling vid kyrkans ingång.

Anmälan, som är obligatorisk, fr o m 7 september till; Maivor Carlens mecarlens@gmail.com. Uppge alltid mobilnummer.

Begränsat antal platser!

Information och frågor till Maivor Carlens
070-601 04 42



Stockholm i neon – guidad busstur om handel, restauranger och biografer i Stockholm från 1920 till 1960-tal

Vi lyssnar till historien om NK-klockan på telegraf-tornet 1939 och flyttad till NK 1953. Stomatol vid Slussen. Vidare Aftonbladets jättetermometer på plats i hörnet av Citypalatset 1943. Wienerkonditoriet, Röda Kvarn och Cecil på Biblioteksgatan. Konstnärsbaren och Riche. Linderoths kalenderur och Tornbergs klocka på Nybroplan. Strand Hotell öppnat inför 1912 års olympiska spel. MEA, China-teatern och Nessims mattor.

Torsdagen den 5 november 2026

Avresa: Kl 17.00 Tunnlandet 15 vid Brommaplan (f d Scandic Hotel)

Åter till Brommaplan 19.30

Anmälan (obligatorisk) fr om 7 september 2026 till Maivor Carlens, mecarlens@gmail.com
Uppge alltid mobilnummer vid anmälan

Pris: 350 kr för bussresan med guide.

Betalning: Senast den **18 oktober** till Swish 123 455 0505 (SPF konto)
saknar du Swish kan du betala till SPF bankgiro 131-4582.

Ange busstur och ditt namn på meddelanderaden. Uteblir du från resan, utan att ha lämnat återbud efter den 18 oktober, är du betalningsskyldig om föreningen drabbas av kostnader. Förutsättningen för bussturens genomförande är att minst 25 deltagare anmäler sig.

Information och frågor till Maivor Carlens
0706-010442.

FÖRELÄSNINGAR UNDER HÖSTEN 2026

Måndagen den 14 september

Gabriel Eliasson, digitalpedagog, berättar om datasäkerhet, skydd mot bedrägerier.

Måndagen den 26 oktober

Benskröhet

Benskröhet är en av de stora men dolda folksjukdomarna som ofta inte upptäcks förrän man bryter sig.

Vi får lyssna till geriatrikern och experten på osteoporos (benskröhet) Hans Jutberger som berättar om symptom, behandling och vad man kan göra för att förebygga sjukdomen.

Måndagen den 30 november

Koll på läkemedel med Apoteket

Apoteket kommer och informerar oss om läkemedel

- Utbyte av läkemedel
- Interaktion mellan olika läkemedel och även

mellan läkemedel och mat. Det är ju mer vanligt nu att läkemedel inte skall tas tillsammans med andra läkemedel eller mat.

- Om kosttillskott som Apoteket säljer.
- Läkemedelslistan
- När läkemedel inte går att få tag på
- ApoDos
- Högkostnadsskyddet
- Kundklubben
- Expressbeställningar
- Och plats för frågor.....

Plats: Abrahamsbergskyrkan, Bävervägen 45, Bromma.

Tid: Kl 14-16. Ingen förtäring och ingen avgift
MEN vi vill gärna att du anmäler din närvaro ifall vi blir tvungna att ställa in mötet vilket tyvärr hänt!

Anmäl dig till lena.hedquist@gmail.com eller 073- 759 40 82

Varmt välkommen!

Styrelsen

Påminnelse - Folkhälsovecka v37 i Bromma

Program under vecka 37 – prova på olika aktiviteter

Söndag 6 september

Boule på Tranebergsängen

Samling kl 10.45, paus ca 12.15, avslut 13.30

Måndag den 7 september

Stavgång i Blackeberg

Samling vid Blackebergs T-banestation kl 11.00

Bowling i Åkeshovshallen (kräver anmälan)

Måndag den 7 september, Kl 14:00 - 15:30.

Samling klockan 13:30.

Onsdag den 9 september, Kl 10:00 - 11:30.

Samling klockan 09:30.

Tisdag den 8 september

Höstpromenad med Christian Reimers

Vi träffas kl. 13.00 vid Smelivs, Sunnerdahlsplan

Onsdag den 9 september - Prova-på-gympa, utan redskap

Samling kl 13.00 utanför Åkeshovs T-station, utgång mot slottet.

Äldre direkt - har du frågor om äldreomsorg i Stockholm?

Då finns ett mycket bra telefonnummer att ringa som går till **Äldre direkt, 08-80 65 65**.

Där kan du fråga om hemtjänst, boendeformer, dagverksamhet och träffpunkter, ledsagning, trygghetslarm, fakturor och avgifter, färdtjänst, anhörigstöd, heminstruktörer för syn och hörsel, vaktmästarer-service och bostadsanpassning. Vet de inte svaret så tar de reda på det.

Om du redan har kontakt med en biståndshandläggare så når du den personen via Äldre direkt.

Aktiviteter hösten 2026

Månadsträffar

Abrahamsbergskyrkan, Båvervägen 45, Bromma. Kl 13.00

21 september– Ola Gäverth om Karin Larsson – hustru till Carl Larsson

Ola berättar om Karins spännande liv, men också om Carl, familjen och vänner.

Vi får även ta del av hennes varma vänskap med Emma Zorn samt Karins otroliga skapelser, inredning och textilier.

19 oktober – Tommy Löbel Swing Band

Upplev jazzbandet och deras autentiska Benny Goodman inspirerande swing!

Denna dynamiska grupp levererar tidlös glädje med virtuosa musiker och en smittande energi.

9 november – Brandsäkerhet

Mikael Söderlund från Stockholms Brandförsvär föreläser om brandsäkerhet i vardagen och tar upp vad man bör tänka på för att minska risken för brand. Vilka hjälpmedel som finns samt hur vi ska agera om olyckan ändå är framme.

14 december – Luciestämning

Vi hälsar Lucia med tärnor och drängar välkomna och lyssnar till stämningsfull musik.

Boule

Vi spelar boule hela året.

Vintersäsongen i Liljeholmshallen fredagar kl 12-14.

Sommarsäsongen på Tranebergsängen onsdagar kl 11-14 och söndagar kl 11-14..

Vi ser gärna nya spelare, både nybörjare och erfarna.

Kom gärna till Tranebergsängen på söndagar och provspela med oss!

Info: Ulf Larsson. 073-805 71 98

Agneta Blomdahl 070 - 766 46 96



Bowling

Grupp 1

Onsdagar 10:00 – 11:30

Grupp 2

Måndagar 14:00 – 15:30

Höstsäsongen börjar:

Grupp 1 onsdagen den 2 september.

Grupp 2 måndagen den 31 augusti.

Plats: Åkeshovs Bowlingcenter. Åkeshovs Sim- och idrotts-hall.

T-bana: Åkeshov.

Ledare: Thomas Bäck,

Mobil 070-830 22 16 eller

thomas.r.back@gmail.com



Gymnastik i Åkeshovshallen

Vi har för närvarande en onsdagsgrupp och en torsdagsgrupp, kl 10.00-10.50

I huvudsak är det kondition, rörelse, styrka och balans vi arbetar med. Efteråt är det gemensamt fika eller lunch för de som vill på Café Blomma. Gympapasset är avgiftsfritt. Anmälan via sms till Christina Liljestam, 070-8770940. Ange namn och mobilnr i meddelandet.

Stavgång i Blackeberg

Samling vid Blackebergs T-banestation måndagar kl 11.00
Valfri stavgångsrunda 1-3,5 km, Avslutning på Marys Café

Info: Elisabeth Hallquist, 076-240 66 91

Trivselbridge

På onsdagar klockan 11:00 spelar vi trivselbridge, på Tältgatan 12, Nockebyhov.

Höstterminen börjar den 2 september.

Vi har just nu en full grupp, men hör av dig om du är intresserad så kontakter vi dig när det finns plats.

Kontakt: Monica Poppen 070-2600871

Eva Sand 073-9082570

Luncher på Melanders, kl 13.00

Vi fortsätter med luncher på Melanders i Alvik (Gustavslundsvägen 14).

Förutom dagens rätt har de ett varierat utbud.

Från kl 13.00 gäller pensionärsrabatt.

Följande fredagar gäller: 25 september, 30 oktober, 27 november, 11 december

Höglandets fikarum

Kaféträffar en gång i månaden på Höglandstorget 3, tisdagar kl. 14.00.

Datum för hösten: 1 september, 6 oktober, 3 november och 8 december.



PUB-kvällar

på Scandic hotell, från kl 17.30. (Gustavslundsvägen 153)

Datum för hösten: 24 september, 29 oktober och 26 november.

Mötesförsäkring

SPF Seniorerna har avtal med Skandia om olycksfall i samband med olika aktiviteter. Samtliga medlemmar omfattas av en mötesförsäkring vid olycksfall på väg till, under och på hemväg från aktiviteter anordnade av förening, distrikt eller förbund.

Mötesförsäkringen gäller även vid oavlönat arbete som utförs på uppdrag av SPF Seniorerna. Mötesförsäkringen betalas av förbundet och behöver inte tecknas av den enskilde medlemmen utan ingår i medlemsavgiften.



Styrelse och fakta om SPF Seniorerna Bromma

Lena Hedquist , ordförande <i>lena.hedquist@gmail.com</i>	073-759 40 82	Redaktionsgruppen Ulla von Platten	070-695 45 91
Elisabet Sundelin , vice ordförande <i>elisabet.sv@hotmail.com</i>	070-773 13 88	Äldrefronten Lena Hedquist	073-759 40 82
Mats Rollbäck , sekreterare <i>mats.rollback@telia.com</i>	070-250 26 37	Programgruppen Maivor Carlens	070-601 04 42
Ing-Marie Pilebjer-Bosson , kassör <i>ingmarie.pilebjer@gmail.com</i>	072-311 44 84	Digitaliseringsombud Hillevi Hult <i>hillevi.hult@telia.com</i>	070-787 83 03
Lena Jonker , webbredaktör <i>lena.m.jonker@gmail.com</i>	070-716 92 97	Folkhälsoombud Christina Liljestam <i>christina.liljestam@gmail.com</i>	070-877 09 40
Maivor Carlens , program <i>mecarlens@gmail.com</i>	070-601 04 42	Tidningsdistribution Lars Carlqvist <i>lars.carlqvist@veritema.se</i>	070-525 55 24
Hillevi Hult , medlemssekreterare <i>hillevi.hult@telia.com</i>	070-787 83 03	Föreningens adress SPF Seniorerna Bromma, c/o Hedquist Beckomberga Ängsväg 10, 168 63 Bromma	
Karin Lund , <i>karin.lund@priorita.se</i>	070-825 43 90	Organisationsnummer	802412-8558
Maude Lundgren <i>maude.e.lundgren@gmail.com</i>	070-664 59 30	Bankgironummer	131-4582
Ulla von Platten redaktör <i>ullavonplatten@hotmail.com</i>	070-695 45 91	Swish	123 4550505
Valberedning: Lars Carlqvist Gunilla Gustafson Monica Ulvede	070-525 55 24 070-526 78 38 073-849 02 07	Hemsida	www.spfseniorerna.se/bromma
Revisorer Gun Risberg Lars Jeding	070-757 76 85 070-349 55 32	Årsavgift 2026	300 kr
		Betalning sker via faktura utsänd från förbundet	
		Vänmedlem (medlem i annan SPF-förening)	60 kr
		Avgiften inbetalas till Brommas bankgiro 131-4582	

Visa bilder kommer ifrån freeimages.com® och freepik.com®



Tidning till medlemmarna i SPF Seniorerna Bromma.

Redaktion: Lena Hedquist, Maivor Carlens,
Maude Lundgren och Ulla von Platten.

SPF Seniorerna Bromma trycks av AB Norrmalmstryckeriet i Sollentuna.

Nästa nummer kommer vecka 49, sista manusdag 13 november 2026.

Fixartjänst i Bromma

Du som har fyllt 68 år kan få hjälp med vardagssysslor som är tunga eller riskabla för äldre, även digitala frågor. Du kan få hjälp av fixartjänsten även om du har hemtjänst. Tjänsten är avgiftsfri, du har rätt till 6 tim/år.

Sök mer Senior-information på kommunens hemsida:
senior.stockholm.se

Telefon 076-120 60 00 (Ahed Baza)
måndag-fredag 08.00-09.00
E-post: ahed.baza@stockholm.se

Äldre Direkt tel 08-80 65 65

Svarar på allmänna frågor och ger råd om Stockholms Kommuns äldreomsorg samt förmedlar kontakt med biståndshandläggare.

Öppet, måndag 08.00-18.00, tisdag - torsdag 08.00-16.30
samt fredag 08.00-16.00.

aldredirekt.service@stockholm.se

Trygghetsjouren tel 08-508 40 700

Vid akuta äldreomsorgsfrågor
kan du dygnet runt ringa till
Stockholms trygghetsjour.